



Infomaterjal

SPORDIMASSAAŽ

(25 min/55min)

Spordimassaaž on mõeldud inimesele, kes on kehaliselt aktiivne või tegeleb kindla spordialaga. See võib olla tugevam kui klassikaline massaaž ning on mõeldud nii tippsportlasele kui ka harrastussportlasele. Spordimassaaž on enamasti taastava, säilitava, rehabiliteeriva, parandava iseloomuga või võistluspuhune.

Spordimassaaž on üks ravimassaaži liike, mille eesmärgiks on tugevdada organismi taastusvõimet ning taastada organismi funktsionaalne tervik, samuti organismi töövõime suurendamine üldise väsimuse alandamiseks. Regulaarne massaaž aitab lihastest eemaldada ainevahetuse jääkaineid ning varustada lihaseid värsket verega. Balanseerimaks lihastasakaalu kasutatakse lisaks klassikalise massaaži võtetele ka erinevaid neuromuskulaarseid tehnikaid, venitusi ja liigesmobilisatsioone. Spordimassaaž on üldjuhul keha tugiaparaati detailsemalt käsitleva iseloomuga ja võib ka keskenduda üksnes keha lokaalse piirkonna probleemile. Massaaži meetodika ja tempo valib massöör sõltuvalt eesmärgist.

Spordimassaaž võib olla sporditreeningu süsteemi koostisosa ja seda saab rakendada sportlase füüsilise täiustamise eesmärgil. See on efektiivne nii võistluseks ettevalmistumisel kui ka väsimusega võitluseks.

Näidustatud:

- vajadus peale raskeid treeninguid keha kiiremini taastada
- pärast suurt füüsilist ja vaimset koormust
- traumajärgne ravi
- parandada lihaskonna verevarustust, sidekoe elastsust, ennetada vigastusi ja aidata parandada juba tekkinud vigastusi
- lihasvalud ja -spasmid ning liigesevalud

Vastunäidustatud:

- palavik
- põletikuline turse
- akuutne põletik, veenipõletik
- atrofeerinud lihased
- lihaste paralüüs
- värsket vigastust
- kurnatus
- ülierutuvus
- kasvaja